



Mosviksamling 2025

INDERØY SKI ØNSKER VELKOMMEN TIL SAMLING I MOSVIK 17.-19. OKTOBER.

SAMLINGEN ER FOR ALLE INDERØY LØPERE FRA J/G11 (2015).

KRETSSAMLING I SAMARBEID MED NTS FOR UTØVERE I G/J15-16.

**SAMLINGEN ER GRATIS, MEN FORUTSETTER AT FORESATTE HJELPER TIL
UNDERVEIS I SAMLINGEN MED BÅDE MAT OG NATTEVAKT.**

**BASEN FOR SAMLINGEN ER SKARNSUNDET MONTESORRI HVOR VI SPISER,
OVERNATTER OG TRENINGENE FOREGÅR I NÆROMRÅDET.**

Fredag:

**18.00: OPPMØTE OG REGISTRERING VED MOSVIK
SKOLE**

**18.30: TRENINGØKT 1 - OPPMØTE UTENFOR
SKOLEN**

- SPENST&STYRKE

21.00: KVELDSMAT

LØRDAG:

08.30: FROKOST

0930: TRENINGØKT 2

-ELGHUFS-INTERVALL (15)

12.30:LUNSJ

(MULIGHETER FOR BASSENG)

16.00: TRENINGØKT 3

-RULLESKI SKATE (FRAMVERRAN)

18.30: MIDDAG

1900: SOSIALE AKTIVITETER

2200: KVELDSMAT

2300: NATTERO

Søndag:

0800: FROKOST

**0930: TRENINGØKT 4 -
LANGTUR (LØP)**

1230: LUNSJ

1300: OPPRYDDING/HJEMREISE

Pakkeliste:

- MADRASS OG SOVEPOSE
(OVERNATTING PÅ FLATSENG)
- HÅNDDUK
- TOALETTSAKER
- FRITIDSKLÆR
- INNESKO/SLIPPERS
- NOK TRENINGSTØY
- LUE/HANSKER
- SKO TIL LØP/GÅ I TERRENG
- RULLESKI, SKISKO, STAVER OG HJELM
- KORTSTOKK/BRETTSPILL
- LØRDAGSGODT(I MODERATE MENGDER)
- PÅGANGSMOT
- GODT HUMØR
- BASSENGUTSTYR

**Spørsmål? Ta kontakt med:
Ole-Marius Bach (924 99 503)**

**PÅMELDINGSFRIST: SØNDAG 12.10
(PÅMELDING SKJER VIA FACEBOOK-
INNLEGG, SPOND ELLER SMS
TIL OLE-MARIUS)**